

„KAPASZKODÓ”

Rögös úton helyes irányba



A jó szülő-gyermek kapcsolat alapjai

Készült:

a Pálos Károly
Szociális Szolgáltató Központ és
Gyermekjóléti Szolgálat megbízásából
a Rubeus Egyesület támogatásával

9700 Szombathely, Széll Kálmán u. 4.
Tel. és fax: + 36 (94) 505-281
E-mail: szocialis94@paloskaroly.hu
Honlap: www.szszkpszhely.hu



Összeállította:
Vörös Orsolya egészségpszichológus

A JÓ SZÜLŐ–GYERMEK KAPCSOLAT ALAPJAI

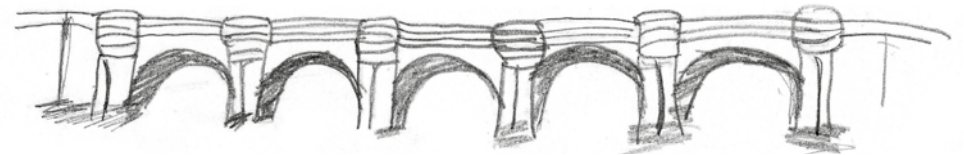


Életünk legfontosabb területe a jó szülő-gyermek kapcsolat kiépítése.

Talán sok szülőben felmerül a kétely: „Vajon jó szülő vagyok?” Rendkívül nehéz megfogalmazni, hogy ki a jó szülő. Minden gyermek és minden szülő más és más, aminek következtében más és más a jó kapcsolat is.

MILYEN IS A JÓ SZÜLŐ?

Bár nem létezik használati utasítás, mely minden gyermekre, és minden szülőre igaz lenne, mely mindig minden helyzetben működne, mégis megfogalmazhatóak olyan egyéges irányelvek, melyek nélkül a szülő-gyermek kapcsolat nem lehet teljes. A jó szülő-gyermek kapcsolat olyan, mint egy **stabil híd**.



Ha megfelelően rakjuk le az alappilléreit, akkor egy erős alapokon álló hidat építhetünk, így teremtve meg a gyermek megfelelő fejlődését, testi-lelki egyensúlyát.

Alappillérek

1. Az első és legfontosabb pillér a **SZERETET**. Bármennyire is közhelynek tűnik, e nélkül nem lehet jó szülőnek lenni. Ez az alap. De a szeretetet táplálni kell, foglalkozni vele és a többi alappillér nélkül nem lehet igazán szeretni.
2. A második legfontosabb a **GONDOSKODÁS**. A gyermek még nem tud önmagáról gondoskodni, szüksége van szülői segítségére mind fizikálisan, mind pedig lelkileg.
3. Ha a gondoskodás megfelelő, akkor a gyermek tudja, hogy mindig minden helyzetben számíthat a szüleiére és ez **BIZALOM** nélkül nem működik.
4. Már korai kisgyermekkorától kezdve szükség van a **SZABÁLYOKRA**, ezek adják a keretet az életünkhöz. A szabályok segítenek a gyermeknek eligazodni az élet útvesztőiben.

- KÖVETKEZETESSÉG** – Hiába hozunk szabályokat, ha nem tarjuk be. A következetesség azonban nem egyenlő a szigorúsággal. Egyszerűen csak annyit jelent, hogy az előre megbeszélte és lefektetett szabályokat mindig betartjuk. A nem az legyen mindig nem, az igen pedig igen
- Valójában a **HATÁROZOTTSÁG** adja a gyermeknek a biztonságot. A szülőnek tudnia kell határozottan képviselni a saját nézeteit, elvárásait, hogy a gyermek felkészülhessen a felnőtt életre.
- ŐSZINTESÉG** nélkül nincs semmilyen kapcsolat, így van ez a szülő-gyermek kapcsolatnál is!
- EGYMÁS TISZTELETE.** Magától értetődő, hogy a gyermek tisztelje a szüleit, mert ő az anyja vagy az apja. De vajon ez fordítva is igaz? A szülőknek is ugyanúgy tisztelniük kell a gyermekeiket!

MI ÉPÍTI TOVÁBB A JÓ SZÜLŐSÉG HÍDJÁT?



Ha megfelelően leraktuk az alapokat, akkor sem dőlhetünk hátra nyugodtan, hiszen ahogy egyre nagyobb lesz a gyermek, a folyamatos változásban újabb és újabb építőelemekre lesz szükség:

Közös idő: az egyik legfontosabb dolog a gyermekekkel együtt töltött idő. Ilyenkor nincs telefon, tv, tablet, helyette van társasjáték, beszélgetés, séta... Már napi 20 perc minőségi idő csodákra képes!

A jó szülő képes **empatikusan** rálátni egy helyzetre. Éljük bele magunkat a gyermek helyzetébe, s gondoljuk át, mit miért csinált.

Türelem. Türelem. Türelem. Van olyan szituáció, amikor igenis el kell számolni 3-ig vagy akár 10-ig. Bármennyire is dühössé válunk, senki nem teheti meg, hogy bántsa a gyermeket a viselkedése miatt!

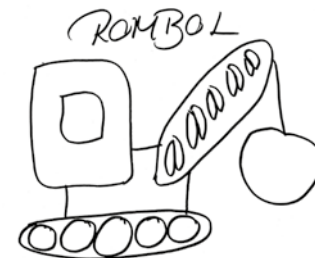
Nagyon erős önbizalom erősítő és motiváló erő a **szülői dicséret**. Érdemes ezt az eszközt is bevetnie egy jó szülőnek.

A gyermekek abból tanulnak, amit látnak. A jó szülő **példát mutat** a viselkedésével, így vezeti észrevétlenül a helyes irányba gyermekét.

A **jó humor** sokféle nehézségen átsegítheti a szülőt. A konfliktusok, stresszhelyzetek megoldásában, egy-egy nehezebb napon jó alkalmazni.

A HÍD LEROMBOLÁSA HOL KEZDŐDIK? HELYTELEN SZÜLŐI VISELKEDÉSEK

Az éremnek azonban van másik oldala is. Van olyan helyzet, amikor a szülők nincsenek annak tudatában, hogy ők éppen mérgezik a szülő-gyermek kapcsolatot. Olyan érzelmi, testi-lelki károkat okoznak gyermeküknek, melyek egész hátralevő életüket megsemmisíthetik.



Hibák, melyeket soha nem szabad elkövetni!

Testi-lelki elhanyagolás

- Fizikai gondozás elmulasztása: amikor a szülő nem gondoskodik gyermekéről, ápolatlan, a gyermek betegsége esetén nem tesz meg mindent a gyógyulása érdekében vagy alultáplált.
- Érzelmi elhanyagolás: a szeretetnélküliség, a gyermek igényeinek indokolatlan háttérbe szorítása kifejezetten káros a gyermek fejlődésére nézve

Bántalmazás

- Fizikai formája a testi erőszak. Akármilyen okból is történjen, legyen az nevelési célzat, feszültség levezetés, és akármilyen is a módszere, akár verés, rázás következményei súlyosak, maradandó sérülést is okozhatnak.
- A lelki bántalmazó szülő megalázza, szidalmazza, indokolatlanul kigúnyolja, érzelmeit semmibe veszi, fenyegeti, elutasítja gyermekét.



Szexuális visszaélés minden esetben bűn!

MIBEN LEHET MÉG FEJLŐDNI, HOGY VALAKI JÓ SZÜLŐVÉ VÁLJON?

Önismeret: A jó szülőség titka nem csak abban rejlik, hogy valaki milyen nevelési módszert választ, éppúgy szükség van arra, hogy az ember ismerje önmagát. Tisztában legyen saját működési mechanizmusaival, s amikor szükséges, tudjon önmaga viselkedését megvizsgálva reagálni a gyermek cselekedeteire.



Az önismereti munka fontos állomása, hogy megtanuljuk a saját érzéseinket, érzelmeinket helyén kezelni. Az **érzelmek kimutatásával** elmélyülhet a szülő-gyermek kapcsolat, és így megtanulják a gyermekek is kimutatni saját érzéseiket.

Előfordulnak olyan napok, amikor a szülő egyszerűen nem tudja, hogyan reagáljon például egy gyermeki hiszti rohamra. Az önismeret részeként azt jó megtanulni, hogy a szülőnek nem biztos, hogy van olyan eszköz a kezében, amivel meg tudja oldani a helyzetet. Ilyenkor az **önmegnyugtatás** képessége az, ami segíthet, mert egy higgadt szülő sokkal könnyebben ki tudja találni, mire van szüksége a gyermeknek.

A mai kor legnagyobb kihívása a stressz és ennek elhárítására alkalmazott különféle **stressz-kezelési technikák** elsajátítása. Nem kell nagy dolgokra gondolni, elég egy hobbi keresése, egy sport tevékenység, relaxáció, jóga, de akár egy kiadós séta és barátokkal való beszélgetés is segíthet.

Amiről sajnálatos módon nagyon keveset beszélnek, pedig a felnőttek körében egyre nagyobb teret nyer az a **helyes életmód, táplálkozás kialakítása**. Ugyanúgy fontos, hogy már gyermekkorban megtanítsuk, milyen ételek egészségesek és hasznosak a szervezet számára, és ne hagyjuk korlátlanul chipset, csokit enni vagy akár kólát, cukros üdítőket inni a gyermekeket.

Nem kell tökéletes szülőnek lenni! A gyermekkel való jó kapcsolathoz nincs más tennivaló, mint valóságos embereknek lenni. Őszintén, sokat beszélgetni, feltétlen szeretni és elfogadni a gyermeket, aki követi és jó példát tanul a szüleitől, hiszen a gyermekektől csak azt lehet elvárni, amit magunktól is! Nincs tökéletes szülő! **De elég jó mindenki lehet!**

CSALÁD- ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT

A család- és gyermekjóléti szolgáltatást az intézmény az alábbi településeken biztosítja: **Szombathely, Bucsú, Csemeszkopács, Dozmat, Felsőcsatár, Horvátlövő, Narda, Perenye, Pornóapáti, Rábatöttös, Rum, Salköveskút, Sé, Söpte, Szentpéterfa, Tanakajd, Torony, Vasasszonyfa, Vaskeresztes, Vassurány, Vasszécseny, Vasszilvágy, Zsenye.**

Elérhetőségek:

I. számú Szakmai Egység
Család- és Gyermekjóléti Szolgálat
9700 Szombathely, Szöllősi stny. 36.
Tel.: + 36 (94) 501-612
Tel. és fax: +36 (94) 501-613
e-mail: szollosi@paloskaroly.hu

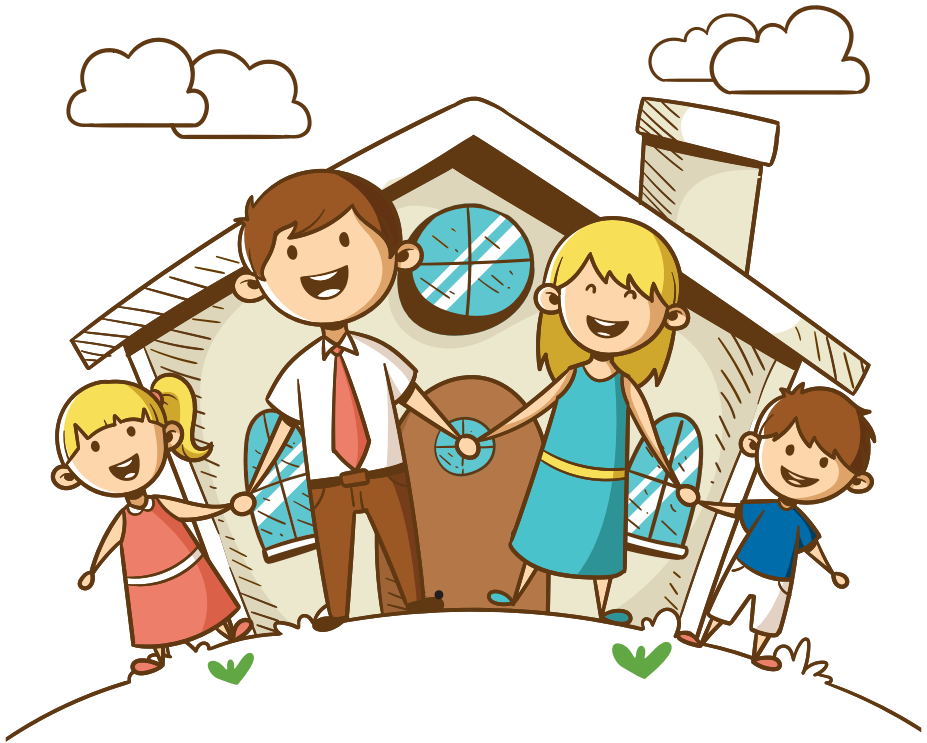
II. számú Szakmai Egység
Család- és Gyermekjóléti Szolgálat
9700 Szombathely, Domonkos u. 5.
Tel.: + 36 (94) 512-790, 512-792,
512-793, 512-796, 512-798
Fax: + 36 (94) 512-791
e-mail: domonkos@paloskaroly.hu

V. és VI. számú Szakmai Egység
Család- és Gyermekjóléti Szolgálat
9700 Szombathely, Kodály Z. u. 4.
Tel. és fax: + 36 (94) 331-375
Tel.: + 36 (94) 501-557
e-mail: olad@paloskaroly.hu; oladgy@paloskaroly.hu

CSALÁD- ÉS GYERMEKJÓLÉTI KÖZPONT

Működési területe: **Szombathelyi Járás.**

Elérhetősége:
II. számú Szakmai Egység
Család- és Gyermekjóléti Központ
9700 Szombathely, Domonkos u. 5.
Tel.: + 36 (94) 512-790, 512-794, 512-795, 512-797
Fax: + 36 (94) 512-791
e-mail: gyermekjoletikozpont@paloskaroly.hu



„A család olyan szó, amelynek a jelentésében benne van a biztonság, a sziklaszilárd alap, az a hely, ahová hazamehetünk, amelyben felnőhetünk..., amelyből kirepülhetünk, de mégis emlékszünk rá és belekapaszkodhatunk..., mert amit ott hallottunk, örökre megmarad a fülünkben és a szívünkben..., az emlékek színes szoborként egy életre belénk vésődnek, apró, csillogó színű szilánkokból, amelyek némelyike ugyan haloványabb, sőt néha egészen elhalványul, olyannyira, hogy már-már elfelejtjük..., ám teljesen sohasem merülnek feledésbe. Ez az a hely, ahol elkezdődik az életünk, és ott szeretnénk, ha véget érne.”

Danielle Steel